மகிழ்ச்சியான மணவாழ்க்கை

— மறந்து போன ரகசியங்கள் —

மகிழ்ச்சியான மணவாழ்க்கை

— மறந்து போன ரகசியங்கள் —

நாகலட்சுமி சண்முகம்

EBD
EMBASSY BOOKS
www.embassybooks.in

First edition: 2016
Second revised edition: 2019

Published in India by:
Embassy Book Distributors
120, Great Western Building,
Maharashtra Chamber of Commerce Lane,
Fort, Mumbai 400 023, India
Tel: (+9122) -30967415, 22819546
Email: info@embassybooks.in
www.embassybooks.in

ISBN: 978-93-85492-95-2

Cover Design by Sonal Churi
Typesetting and layout by PSV Kumarasamy

Printed & Bound in India by Repro India Ltd., Navi Mumbai

சமர்ப்பணம்

வாழ்க்கையை ஒரு நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்க எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்து, எனக்குத் தன்னம்பிக்கையும் துணிச்சலும் ஊட்டி வளர்த்து என்னை ஆளாக்கி, இன்று ஒரு மகிழ்ச்சியான குடும்பத் தலைவியாகவும் ஓர் அன்பான மனைவியாகவும் ஒரு பாசமுள்ள தாயாகவும் நான் மிளிர்வதற்கு என் வாழ்நாள் நெடுகிலும் எனக்கு உதவி வந்துள்ள என் ஆச்சி திருமதி கோமதியம்மாள் அவர்களுக்கு இந்நூலை நான் மரியாதையோடும் பெருமையோடும் காணிக்கையாக்குகிறேன்.

முன்னுரை

“இப்புவியிலேயே சிறந்த மகிழ்ச்சி திருமணத்தில்தான் இருக்கிறது. ஒரு மகிழ்ச்சியான திருமண வாழ்க்கையை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவன் தன் வாழ்க்கையில் மற்ற எல்லாவற்றிலும் தோல்வி அடைந்திருந்தாலும் வெற்றி பெற்றவனே.”

- வில்லியம் லியான் ஃபெல்ப்ஸ்
அமெரிக்க நூலாசிரியர்

வாழ்க்கை நமக்குக் கிடைத்துள்ள ஒரு பரிசு. வாழ்வின் ஒட்டுமொத்த நோக்கமே மகிழ்ச்சிதான். நம்முடன் கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு விளையாடுகின்ற இந்த மகிழ்ச்சியைத் தேடித்தான் நாம் எல்லோரும் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் எது உண்மையான மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் என்பது பற்றி நம் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு யோசனைகள் இருக்கின்றன. பொதுவாக, நமக்குப் பிடித்த ஏதோ ஒன்றைச் செய்வது, ஏதோ ஒன்றைப் பெற்றிருப்பது, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட நபராக உருவாவது நமக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் என்று நம்மில் பெரும்பாலானோர் நினைக்கிறோம். ஆனால், பல சமயங்களில், நாம் விரும்பியது நமக்குக் கைகூடிய பிறகும்கூட, நாம் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்பதை நாம் அறிகிறோம்.

திருமணம் செய்து கொள்ளுவது தங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவரும் என்று சிலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் தங்கள் சொந்த மகிழ்ச்சியை மட்டுமே மனத்தில் கொண்டு அவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளும்போது, தாங்கள் திருமணம் செய்து கொண்டது சரிதானா என்ற கேள்வி விரைவிலேயே அவர்கள் மனத்தில் முளைவிடத் தொடங்குகிறது. திருமணம் ஓர் ஆசீர்வாதம் என்ற கருத்து ஒரு மாயைபோல அவர்களுக்குத் தோன்றுகிறது. ஏனெனில், தங்கள் மணவாழ்க்கையைப்

பற்றித் தாங்கள் கற்பனை செய்து வைத்திருந்த விஷயங்கள் யதார்த்தத்திலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டு இருப்பதை அவர்கள் காணுகின்றனர். மணவாழ்க்கை என்பது தனிநபர் மகிழ்ச்சியைப் பற்றியது மட்டும் அல்ல, மாறாக, ஒருவர் தன் வாழ்வில் தன்னுடன் இணைந்துள்ள நபர்மீது நிபந்தனையற்ற அன்பு செலுத்துவதைப் பற்றியது அது என்பதை அவர்கள் உணரத் தவறிவிடுகின்றனர். அந்த அன்புதான் ஒரு சாதாரண மணவாழ்க்கையை ஓர் அற்புதமான மணவாழ்க்கையாக மாற்றுகிறது.

வாழ்க்கையில் வேறு எந்தவொரு நிகழ்வைவிடவும் திருமணம்தான் அதிகக் குதூகலத்தோடும் கோலாகலத்தோடும் கொண்டாடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு மதமும் அதைப் பரிந்துரைக்கிறது, விமரிசையாகக் கொண்டாடுகிறது. ஒவ்வொரு தத்துவமும் அதைப் போற்றுகிறது, அதற்கு ஒப்புதல் அளிக்கிறது. உலகிலுள்ள உறவுகளிலேயே மிக அற்புதமானது திருமண உறவுதான். ஓர் ஆணுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும் இடையேயான அந்த உறவு, வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கின்ற ஒன்று. உங்கள் இறுதி மூச்சு உள்ளவரை உங்களோடு ஒட்டி வருகின்ற அழகான உறவு அது. இவ்வுலகில் வேறு எதுவொன்றாலும் இந்த உறவுக்கு மாற்றாக அமைய முடியாது. உங்கள் வாழ்வில் உங்கள் தாயார் ஒரு குறிப்பிட்டப் பங்கு ஆற்றக்கூடும். உங்கள் தந்தை, உங்கள் சகோதர சகோதரிகள், குழந்தைகள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், சக ஊழியர்கள், மற்றும் உங்கள் மேலதிகாரிகளும்கூட உங்கள் வாழ்வில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்கப் பங்களிப்பை வழங்கக்கூடும். ஆனால் அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒரு குறிப்பிட்டப் பங்களிப்பை மட்டுமே வழங்குகின்றனர். உங்கள் கணவனோ அல்லது மனைவியோ மட்டும்தான் இந்த அத்தனைத் தனிநபர்களின் பாத்திரங்களையும் சேர்த்து வகிக்கின்றார். உங்களைச் செதுக்கியவர்கள் அனைவரும் உங்கள் வாழ்வில் ஒரு குறிப்பிட்டக் காலகட்டம்வரை மட்டுமே உங்களுடன் பயணிப்பர். ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் மட்டும்தான் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களுடன் வருவார். உங்கள் வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களிலும் ஒரு

வாழ்க்கையில் வேறு எந்தவொரு நிகழ்வைவிடவும் திருமணம்தான் அதிகக் குதூகலத்தோடும் கோலாகலத்தோடும் கொண்டாடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு மதமும் அதைப் பரிந்துரைக்கிறது, விமரிசையாகக் கொண்டாடுகிறது.

மிகப் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றவர் அவர்தான். நீங்கள் உங்கள்மீது வைத்திருக்கும் அன்பைவிட அதிகமாக உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்மீது அன்பு செலுத்துவதன் மூலமும், தாங்கள் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வை அவருக்குள் தோற்றுவிக்கக்கூடிய அனைத்தையும் செய்வதன் மூலமும்தான் உங்கள் மணவாழ்க்கையில் நிரந்தமான, உண்மையான மகிழ்ச்சியை உங்களால் அனுபவிக்க முடியும்.

உச்சகட்ட சாகசம்

நம்மில் பெரும்பாலானோர் இந்தத் திருமண அமைப்பைப் பற்றி அவ்வளவாக எதுவும் தெரியாமலேயே திருமணம் செய்து கொள்ளுகிறோம். இது குறித்து நமக்குக் கிடைக்கின்ற 'அறிவுரைகள்' நீண்டகால நோக்கில் அவ்வளவாகப் பயனளிப்பதில்லை. பிறர் செய்கின்ற தவறுகளிலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. ஒரு மணவாழ்க்கையை எப்படியெல்லாம் கையாளக்கூடாது என்பதற்கான முன்னுதாரணங்களாகத்தான் பலர் இருக்கின்றனர். நம்முடைய மணவாழ்க்கை ஒரு சொர்க்கபூமியாக இருக்க வேண்டுமா அல்லது ஒரு போர்க்களமாக இருக்க வேண்டுமா என்பது முற்றிலும் நம்மைச் சார்ந்தது. மணவாழ்க்கைப் பயணத்தில் அடியெடுத்து வைக்கும் தம்பதியர் பலர், எந்த இலக்குமின்றி, எந்த உற்சாகமும் இன்றி, தங்கள் கால்கள் போகும் போக்கில் வெறுமனே பயணிக்கின்றனர். தாங்கள் எங்கே சென்று கொண்டிருக்கிறோம், எதை அடைய முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருப்பதுபோலத் தெரியவில்லை. அவர்கள் வெறுமனே தங்கள் வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஆனால் தங்கள் மணவாழ்க்கைக்கென்று ஒரு தெளிவான நோக்கத்தை வரையறுத்துக் கொண்டு, தங்களுக்கென்று ஒரு பொதுவான குறிக்கோளை வகுத்துக் கொண்டுள்ள தம்பதியர்தான் தங்களுக்கு இடையே ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான உறவை வளர்த்தெடுக்கின்றனர். பொருட்செல்வத்தைத் துரத்திச் செல்லுவதில் மிகவும் மும்முரமாக இருந்துவிட்டு வாழ்க்கையை ஒட்டுமொத்தமாகக் கோட்டைவிட்டுவிடுகின்ற மக்களுக்கிடையே, இவர்கள் தங்கள் உறவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து நடந்து கொள்ளுகின்றனர். வெறுமனே பணத்தின் பின்னால் ஓடுவது தங்கள் திருமண வாழ்க்கையைப் பாழாக்கிவிடும் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்கின்றனர்.

எனவே, பணத்தாசைக்குப் பலியாகிவிடாதபடி இவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையைத் திட்டமிட்டு வாழுகின்றனர்.

இன்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருட்களை மட்டுமே பணத்தால் வாங்க முடியும், ஆனால் மகிழ்ச்சியைப் பணம் கொடுத்து உங்களால் வாங்க முடியாது. வாழ்க்கையில் உள்ள சிறந்த விஷயங்கள் பொருட்கள் அல்ல, மக்கள்தான். ஒரு மகிழ்ச்சியான மணவாழ்க்கையை எந்த விலை கொடுத்தும் உங்களால் வாங்க முடியாது. அந்த உறவை நீங்கள் ஒவ்வொரு செங்கலாகக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும். தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஓடித் திரிந்து பல்வேறு சொத்துக்களையும் பொருட்களையும் வாங்கிக் குவித்தப் பிறகு, இறுதியில், உண்மையிலேயே மதிப்பு வாய்ந்த எதுவும் தங்களிடம் இல்லை என்ற உணர்வு பலருக்கு ஏற்படுவது வருத்தத்திற்குரியது. அவர்கள் வசம் இருக்கும் எதுவும் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிப்பதில்லை, நிறைவளிப்பதும் இல்லை. அவர்கள் அதை உணரும்போது காலம் கடந்துவிடுகிறது.

மணவாழ்க்கை வெள்ளித்திரைகளில் வேண்டுமானால் வசீகரமானதாகவும் சுலபமானதாகவும் தெரியக்கூடும், ஆனால் யதார்த்தம் முற்றிலும் வேறுபட்டது. பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் மணவாழ்க்கையின்மீது அக்கறை காட்டாமல், எல்லாம் தானாக நல்லபடியாக அமையும் என்ற நினைப்புடன் மெத்தனமாக இருந்துவிட்டு, பிறகு அதைச் சிக்கலானதாக ஆக்கிக் கொள்ளுகின்றனர். 'திருமணம்தான் உச்சகட்ட சாகச விளையாட்டு' என்று நூலாசிரியர் ஸ்டீபன் லெவின் கூறுவது வேடிக்கையானதாகத் தோன்றினாலும் அதில் உண்மை இருக்கத்தான் செய்கிறது. உண்மையிலேயே நாம் யார் என்பதை நமக்குத் தோலுறித்துக் காட்டுகின்ற விஷயங்கள் மிகச் சிலவே இருக்கின்றன. திருமணம் அவற்றில் முதலிடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளுகிறது.

"முதல் அத்தியாயம் கவிதையிலும் மீதி அத்தியாயங்கள் உரைநடையிலும் எழுதப்பட்ட ஒரு புத்தகம்தான் திருமணம்," என்று ஆங்கிலேய நூலாசிரியரான பெவர்லி நிக்கல்ஸ் கூறியுள்ளார். எங்களுடைய இருபத்தைந்தாண்டுகால மணவாழ்க்கையில், நானும் என் கணவரும் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைக் கற்றுக் கொண்டுள்ளோம்: திருமணம் என்பது இரண்டு நபர்கள் தங்கள் வாழ்நாள் நெடுகிலும் ஒருவரையொருவர் சகித்துக் கொள்ள வேண்டிய ஒன்றல்ல. அது நமக்கு விதிக்கப்பட்ட ஒரு சோதனையும் அல்ல. அடுக்கடுக்கான தியாகங்களை மட்டுமே உள்ளடக்கியது அல்ல

அது. மாறாக, தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அன்பும் காதலும் அணையாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுகின்ற இரண்டு ஆன்மாக்களின் ஒரு புனிதச் சங்கமமே திருமணமாகும். தம்பதியர் இருவரும் ஒருவர்மீது ஒருவர் காதல் மழை பொழிந்து, பரஸ்பரம் அடுத்தவரிடம் இருக்கும் நல்ல விஷயங்களையும் ஆற்றல்களையும் வெளிக் கொணர்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பை அவ்வுறவு அவர்களுக்குக் கொடுக்கிறது. அது அவர்களுக்கிடையே ஓர் ஆழமான தொடர்பை உருவாக்கி, அடுத்தவர் இல்லாமல் தன்னால் உயிர்வாழ முடியாது என்ற ஓர் உணர்வை இருவருக்கும் ஏற்படுத்துகிறது. தங்களுக்கிடையே ஒரு நிரந்தரமான, மகிழ்ச்சியான உறவை வளர்த்தெடுப்பதற்கு இருவருமே தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுகின்ற ஓர் அற்புதமான பிணைப்பு அது.

"திருமணம் என்பது உன்னைச் சிக்க வைக்கும் ஒரு பொறி. அது ஒரு கால்கட்டு. இனி நீ உன் வாழ்வில் குதூகலத்தை மறந்துவிட வேண்டியதுதான். திருமணத்திற்குப் பிறகு நீ உன் அடையாளத்தைத் தொலைத்துவிடுவாய், உன் சுதந்திரத்தையும் இழந்துவிடுவாய். குழந்தைகள் பிறந்துவிட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். பிறகு உனக்கென்று தனிப்பட்ட நேரம் எதுவும் இருக்காது, உன் வாழ்வில் காதலும் காணாமல் போய்விடும். உன் வாழ்க்கை அதோடு முடிந்துவிடும். காலப்போக்கில் உனக்கும் உன் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கும் பரஸ்பரம் அடுத்தவர்மீது சலிப்பு ஏற்பட்டுவிடும். அன்பு நெடுங்காலம் நீடிக்காது. காதலுக்கு ஆயுள் மிகவும் குறைவு,' போன்ற எதிர்மறையான கருத்துக்களை நீங்கள் செவிமடுத்திருக்கக்கூடும். இந்தக் குப்பைகளையெல்லாம் உங்கள் மனத்திலிருந்து தூக்கி எறியுங்கள். மணவாழ்வில் தோல்வியைத் தழுவியுள்ள அல்லது வாழ்க்கையை ஒரு சாபமாகவும் திருமணத்தை ஒரு தண்டனையாகவும் பார்க்கின்ற மக்களின் உதடுகளிலிருந்து வருகின்ற வார்த்தைகள் இவை. இவர்கள் திருமணத்தின்மீதான நம்பிக்கையை இழந்திருப்பதோடு கூடவே, தங்கள்மீதான நம்பிக்கையையும் முற்றிலுமாக இழந்துவிட்டுள்ளனர்.

ஒரு மகிழ்ச்சியான மணவாழ்க்கையை வாழ்வது எப்படி என்பதை நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கக்கூடிய நூல்கள் மிகக் குறைவாகவே உள்ளன. அதேபோல, அதற்கான நல்ல முன்மாதிரிகளும் நமக்கு அவ்வளவாக இல்லை. உண்மையில், மணவாழ்க்கையில் எப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்ளக்கூடாது என்பதை எடுத்துக்காட்டுகின்ற வகையில்தான் பலருடைய திருமண வாழ்க்கை அமைந்துள்ளது. திருமணம் நம் வாழ்வில்

ஒரு முக்கியமான, அர்த்தம் வாய்ந்த நிகழ்வாக இருந்தும்கூட, கல்லூரிகளிலும் பல்கலைக்கழகங்களிலும் இதைப் பற்றி ஒரு வார்த்தைகூட நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்படுவது இல்லை. ஒரு நல்ல மணவாழ்க்கைக்கு எவையெல்லாம் இன்றியமையாதவை, ஒரு சிறந்த கணவனாகவோ அல்லது ஒரு சிறந்த மனைவியாகவோ இருப்பதற்குத் தாங்கள் என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டியிருக்கும் ஆகியவற்றைப் பற்றிய யோசனை எள்ளளவுகூட இல்லாமல்தான் பெரும்பாலான மக்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளுகின்றனர்.

கணிதக் கோட்பாடுகள், இயற்பியல் கொள்கைகள், வேதியியல் செயல்பாடுகள் போன்ற பல விஷயங்கள் நம்முடைய பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளும் நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றன. ஆனால் நம்மில் பெரும்பாலானோர் நம் வாழ்வில் நிச்சயமாக இவற்றைப் பயன்படுத்தப் போவதில்லை. சாலையில் நீங்கள் ஒரு கார் ஓட்ட வேண்டுமென்றால்கூட, நீங்கள் அதற்கான பயிற்சி வகுப்பில் கலந்து கொண்டு பயில வேண்டும், ஓட்டுனர் உரிமம் பெற வேண்டும். ஆனால், மணவாழ்க்கை என்ற ஒரு முக்கியமான விஷயத்திற்கு மட்டும் எந்தவிதமான வழிகாட்டுதலும் எவ்விதத்திலும் நமக்குக் கொடுக்கப்படுவதில்லை. நம் வீடுகளில் உள்ள மற்றத் தம்பதியர் வாழும் விதத்தைக் கண்டு நமக்கு நாமே இதைப் பற்றிய சில அபிப்பிராயங்களை நம் மனங்களில் உருவாக்கிக் கொள்ளுகிறோம், அதன்படி நம் மணவாழ்க்கையை வாழுகிறோம். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் மிகவும் இன்றியமையாத வாழ்வியல் கோட்பாடுகள் மட்டும் நமக்கு ஒருபோதும் கற்றுக் கொடுக்கப்படுவதே இல்லை.

மணவாழ்க்கை என்பது பல திருப்புமுனைகளை உள்ளடக்கிய ஒரு சாகசப் பயணம். எல்லையற்ற உற்சாகம், குதூகலம், கேளிக்கை, எதிர்பார்ப்பு, பதற்றம், சாதனை போன்றவற்றைக் கொண்ட இப்பயணத்திற்கு இணை வேறு எதுவும் இல்லை என்று கூறினால் அது மிகையாகாது.

விளையாட்டுக்கு விளையாட்டு விதிமுறைகள் மாறும்

சற்று யோசித்துப் பாருங்கள். கூடைப்பந்து விளையாட்டின் விதிமுறைகளும் கால்பந்து விளையாட்டின் விதிமுறைகளும் முற்றிலும் வேறுபட்டவை. கால்பந்து விளையாட்டில் பந்தை ஒருவர் தன் கையால் தொட்டுவிட்டால், அது ஒரு

குற்றமாகிவிடும். ஆனால் கூடைப்பந்து விளையாட்டில், பந்து, முழுக்க முழுக்கக் கைகளால்தான் கையாளப்படுகிறது. டென்னிஸ் விளையாட்டில்கூட, ஒன்றையர் விளையாட்டின் விதிமுறைகளும் இரட்டையர் விளையாட்டின் விதிமுறைகளும் வேறுபட்டுத்தான் இருக்கின்றன. திருமணத்திற்கு முந்தைய ஆட்டம் ஒற்றையர் ஆட்டம். திருமணத்திற்குப் பிந்தையது இரட்டையர் ஆட்டம். அதனால் திருமணத்திற்கு முந்தைய வாழ்க்கைக்கான விதிமுறைகள் திருமணத்திற்குப் பிந்தைய வாழ்க்கைக்குப் பொருந்தாது.

திருமணமும் ஒரு விளையாட்டுதான். இது ஒரு தனித்துவமான விளையாட்டு. ஏனெனில், இங்கு எதிரணியினர் யாரும் கிடையாது. இங்கு ஒரே ஓர் அணிதான் இருக்கிறது. அதில் நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரும் இணைந்து இருக்கிறீர்கள். ஒருவரையொருவர் எதிர்த்து விளையாடுவதற்கு பதிலாக, இருவருமாகச் சேர்ந்து விளையாடி இந்த விளையாட்டில் நீங்கள் வெற்றி பெற வேண்டும். இதில் ஒருவர் தோற்றால்கூட உங்கள் அணி தோற்றுவிடும். திருமணங்கள் தாமாக வெற்றி பெறுவதில்லை. உங்கள் மணவாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமைவது உங்கள் கைகளில்தான் இருக்கிறது.

“தாங்கள் இருவரும் ஒரே அணியில்தான் இருக்கிறோம் என்பதைத் தம்பதியர் புரிந்து கொண்டுவிட்டால், பல திருமணங்கள் தோல்வியிலிருந்து மீண்டுவிடும்,” என்று உலகின் சிறந்த பேச்சாளர்களில் ஒருவரான ஜிக் ஜிக்லர் கூறியுள்ளார்.

திருமணத்திற்கு முன்பு, நீங்கள் உங்கள் நண்பர்களுடன் அரட்டையடித்துவிட்டு, பல இடங்கள் சுற்றித் திரிந்துவிட்டு, இரவில் தாமதமாக வீடு திரும்புவது உங்கள் வழக்கமாக இருந்திருக்கலாம். வார இறுதி நாட்களில் நண்பகல்வரை நீங்கள் தூங்கியிருக்கலாம். வீட்டில் நீங்கள் எந்தவொரு வேலையும் செய்யாமல் இருந்திருக்கலாம். உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் ஒரு செல்லப் பிள்ளையாக வளர்க்கப்பட்டு இருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் ஒரு பெண்ணாக இருக்கும் பட்சத்தில், திருமணத்திற்குப் பிறகு உங்கள் கணவரின் வீட்டில் நண்பகல்வரை உங்களால் தூங்க முடியாது, வீட்டு வேலைகள் செய்யாமல் இருக்க முடியாது. அதேபோல,

> **திருமணங்கள் தாமாக வெற்றி பெறுவதில்லை. உங்கள் மணவாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமைவது உங்கள் கைகளில்தான் இருக்கிறது.**

நீங்கள் ஓர் ஆணாக இருக்கும்பட்சத்தில், இரவில் நண்பர்களோடு அரட்டையடித்துவிட்டு மிகத் தாமதமாக வீட்டிற்கு வருவது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது, நீங்கள் நினைக்கும்போதெல்லாம் உங்களால் அவர்களோடு வெளியே சுற்றித் திரிய முடியாது. திருமணம் சில பொறுப்புகளை உடனழைத்து வருகிறது. “திருமணத்திற்கு முன்பு நான் இப்படித்தான் இருந்தேன். இப்போது நான் ஏன் என்னை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்?'' என்று உங்களால் கேட்க முடியாது. ஏனெனில், திருமணத்திற்கு முந்தைய வாழ்க்கைக்கான விதிமுறைகளும் திருமணத்திற்குப் பிந்தைய வாழ்க்கைக்கான விதிமுறைகளும் வெவ்வேறானவை.

நீங்கள் சுயதொழில் புரிபவர் என்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். உங்கள் தொழிலில் நீங்கள் மட்டுமே பங்குதாரர் எனும்போது, உங்கள் தொழிலை நீங்கள் விரும்பிய விதத்தில் உங்களால் நடத்த முடியும். இதுவே நீங்கள் இன்னொருவரை உங்களோடு கூட்டுச் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது, எல்லாவற்றையும் உங்கள் விருப்பம்போல உங்களால் செய்ய முடியாது. பெரும்பாலான விஷயங்களில் உங்கள் கூட்டாளியுடன் கலந்தாலோசித்தப் பிறகே உங்களால் முடிவெடுக்க முடியும். திருமணமும் இதே போன்ற ஒரு கூட்டுதான். ஆனால் இது ஒரு வியாபாரக் கூட்டு அல்ல, மாறாக, இது ஒரு வாழ்க்கைக் கூட்டு. இது அதிக சுவாரசியமானது, அதிக வெகுமதி அளிக்கக்கூடியது. இந்தக் கூட்டு வெற்றிகரமாகவும் நிறைவளிப்பதாகவும் அமைய வேண்டும் என்றால், இதற்கென்று இருக்கின்ற சில விதிமுறைகளையும் கொள்கைகளையும் நீங்கள் கடைபிடித்தாக வேண்டியது இன்றியமையாதது.

உங்கள் கூட்டாளியை உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அவரை நீக்கிவிட்டு வேறொருவரை நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம், ஆனால் திருமணம் எனும் விளையாட்டின் விதிமுறைகள் மட்டும் ஒருபோதும் மாறாது. விதிமுறைகளின்படி நீங்கள் விளையாடினால், இவ்விளையாட்டில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள். விதிமுறைகளை மீறினால், அதற்கு நீங்கள் ஒரு விலையைக் கொடுத்தாக வேண்டியிருக்கும். மணவாழ்க்கையில் அந்த விலை மிக அதிகமானதாக இருக்கும். விதிமுறைகளுக்கும் கொள்கைகளுக்கும் கட்டுப்பட்டு நடப்பதில் நீங்கள் எவ்வளவு அதிக ஆர்வம் காட்டுகிறீர்களோ, உங்கள் மணவாழ்க்கை அவ்வளவு அதிக நிறைவளிப்பதாக அமையும்.

காதல் நெருப்பு அணையாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்

குழந்தை வளர்ப்பு, வேலைச் சுமை, வீட்டுப் பொறுப்புகள், நேரமின்மை, ஆற்றலின்மை, மற்றும் பல காரணிகள் ஒரு தம்பதியரின் மணவாழ்விலிருந்து காதல் நெருப்பை முற்றிலுமாக அணைத்துவிடுகின்றன. அவர்கள் ஒருவர்மீது ஒருவர் அக்கறை கொண்டுள்ளனர் என்பது உண்மைதான், ஆனால் ஒரு திருமண உறவு அதைவிட அதிகமான விஷயங்களை எதிர்பார்க்கிறது. உண்மையான அன்பு அதற்குத் தேவை. அந்த அன்பு எவ்வளவு காதல்மிக்கதாக இருக்கிறதோ, அவர்களுடைய மணவாழ்க்கை அவ்வளவு அதிக மாயாஜாலமானதாக இருக்கும்.

தனிநபர்கள் என்ற முறையில், நம் வேலை, பதவி, பணம் ஆகியவை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் முக்கியமானவைதான். ஆனால் நமக்கென்று ஒரு குடும்பம் உருவாகும்போது, நம்முடைய வாழ்க்கைத் துணைவரும் நம்முடைய குழந்தைகளும் நம்முடைய கூடுதல் பொறுப்புகளாக ஆகின்றனர். எனவே, நம் வாழ்வில் சமநிலை இருக்க வேண்டும் என்றால், நம்முடைய வாழ்க்கைத் துணைவருடனான உறவுக்குப் போதிய நேரத்தை நாம் ஒதுக்கியாக வேண்டும். இயற்கையின் சமநிலை பாதிக்கப்படும்போது, அதன் சீற்றத்தையும் அதனால் ஏற்படும் பேரழிவுகளையும் யாராலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. புயல், நிலநடுக்கம், வெள்ளம் போன்றவை இதற்கான எடுத்துக்காட்டுகள். அதேபோல, ஒரு மணவாழ்க்கையின் சமநிலைக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படும்போது, அதனால் ஏற்படக்கூடிய பின்விளைவுகளை அதில் சம்பந்தப்பட்டத் தம்பதியர் எதிர்கொண்டாகத்தான் வேண்டும். இப்பின்விளைவுகள் மோசமானவையாகவும் கடுந்துயரத்தை ஏற்படுத்துபவையாகவும் இருக்கும்.

உங்கள் மணவாழ்க்கை திடீரென்று பிரச்சனைக்கு உள்ளாகி இருப்பதுபோல உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடும். ஆனால், அது உண்மையல்ல. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரின் நிறைவேற்றப்படாத ஆசைகள், தான் பாராட்டப்படவில்லை என்று அவருக்குள் எழுந்த எண்ணம், நீங்கள் தன்னுடன் நேரம் செலவிட வேண்டும் என்ற அவருடைய எதிர்பார்ப்பு நிறைவேறாமல் போனது, நீங்கள் அவரைக் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்தது, அவர் அனுபவித்த ஏமாற்றங்கள் மற்றும் தனிமை, உங்கள் இருவருக்கும் இடையே நெருக்கம் இல்லாமல் போனது போன்ற அனைத்தும் சேர்ந்துதான் உங்கள் உறவில்

ஒரு வெறுமையைத் தோற்றுவித்திருக்கின்றன. உடலளவில் நீங்கள் உங்கள் வீட்டில்தான் இருந்தீர்கள், ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு விதத்தில், ஆக்கப்பூர்வமான ஒரு வழியில் நீங்கள் உங்கள் அன்பை அவருக்குத் தெரிவிக்கத் தவறியதுதான் இங்கு பிரச்சனையே.

பாதுகாப்பின்மை உணர்வு

ஜெனரல் எலெக்ட்ரிக் என்ற அமெரிக்க நிறுவனத்தின் முன்னாள் தலைவரான ஜாக் வெல்ச் தன்னுடைய தன்வரலாற்று நூலில் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "துரதிர்ஷ்டவசமாக, நான் என் தொழில்வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய பரிவர்த்தனையைக் கையாண்டு கொண்டிருந்த நேரத்தில், என் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய கூட்டு முடிவுக்கு வந்து கொண்டிருந்தது. என் மனைவிக்கும் எனக்கும் இடையேயான உறவில் பல வருடங்களாகப் பிரச்சனைகள் இருந்து வந்தன. ஜெனரல் எலெக்ட்ரிக் நிறுவனத்தில் நான் பணியாற்றிய காலம் நெடுகிலும், நான் என் தொழிலுக்கு அடிமைப்பட்டுக் கிடந்தேன். தனியொருவராக என் மனைவிதான் எங்களுடைய நான்கு குழந்தைகளையும் வளர்த்து ஆளாக்கினார். ஆனால் காலப்போக்கில் என்னுடைய பாதையும் அவருடைய பாதையும் வெவ்வேறு திசைகளில் சென்றுவிட்டன. எங்களுக்கிடையே இருந்த நட்பையும் பரஸ்பர மரியாதையையும் தவிர, எங்கள் இருவருக்கும் இடையே வேறு எந்தப் பொதுவான அம்சமும் இல்லாமல் போய்விட்டது. இருபத்தெட்டு ஆண்டுகால மணவாழ்க்கைக்குப் பிறகு நாங்கள் இருவரும் சுமூகமாகப் பிரிந்தோம். அது கடினமானதாகவும் வேதனையூட்டுவதாகவும் இருந்தது என்பதை நான் தனியாகக் கூறத் தேவையில்லை."

> ***"நான் என் தொழில்வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய பரிவர்த்தனையைக் கையாண்டு கொண்டிருந்த நேரத்தில், என் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய கூட்டு முடிவுக்கு வந்து கொண்டிருந்தது."***
>
> - ஜாக் வெல்ச்

தம்பதியரில் ஒருவரோ அல்லது இருவருமே தங்கள் தொழில்வாழ்க்கையின் பின்னால் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்போது துல்லியமாக இதுதான் நிகழும். அமெரிக்கப் பெருநிறுவனங்களின் தலைசிறந்த தலைவர்களில் ஒருவராக ஜாக் கருதப்பட்டார்.

ஆனால் அந்த நிலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுவதற்குத் தனிப்பட்ட முறையில் அவர் ஒரு பெரிய விலையைக் கொடுக்க வேண்டியதாயிற்று. மக்கள் தங்கள் தொழில்வாழ்க்கையைத் துரத்திச் செல்லும்போது, அவர்களுடைய ஓட்டத்திற்கு முதலில் பலியாவது அவர்களுடைய மணவாழ்க்கைதான். அந்த உறவு நீண்டகாலம் புறக்கணிக்கப்படும்போது, அது மோசமான, சிக்கலான பின்விளைவுகளை உருவாக்கும்.

தங்கள் வாழ்விற்குள் சமநிலையைக் கொண்டுவருவதிலிருந்து பலரைத் தடுத்து நிறுத்துவது பாதுகாப்பின்மை உணர்வுதான். இது பெரும்பாலும் வேலை தொடர்பானதாகவோ அல்லது பணம் தொடர்பானதாகவோ இருக்கிறது. வேலை இழப்பு, பதவி உயர்வு கிடைக்காமல் போவது, வருவாய் இழப்பு, வங்கிக் கடன்கள் ஆகியவை குறித்த பயம்தான் பெரும்பாலான மக்களைத் தடுத்து நிறுத்துகிறது. இது ஆண், பெண் என இருவருக்கும் பொருந்தும். இப்படிப்பட்டச் சூழ்நிலைகளில், ஒரு தம்பதியர் என்ற முறையில், தங்கள் வாழ்க்கைமுறையை மாற்றிக் கொள்ளுவதும், ஒரு மகிழ்ச்சியான மணவாழ்க்கைக்கான சில குறிப்பிட்ட வழிகாட்டிக் கொள்கைகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டியதும்தான் அவர்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய அறிவார்ந்த நடவடிக்கையாக இருக்கும். அவர்கள் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு தீர்மானமும் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் இந்த விழுமியங்கள் மற்றும் கொள்கைகளின் அடிப்படையிலேயே மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

ஒரு மகிழ்ச்சியான மணவாழ்க்கை எவரொருவருக்கும் சாத்தியம்தான்

திருமணம் என்பது உங்கள் வேலையில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஒரு பதவி உயர்வைப் போன்றது. அப்பதவி உயர்வு, மகிழ்ச்சியோடு கூடவே பல பொறுப்புகளையும் உடனழைத்து வருகிறது. நமக்குப் பிடிக்காவிட்டால் தூக்கியெறியப்படக்கூடிய ஒரு துச்சமான விஷயம் அல்ல அது. திருமணம் என்பது ஓர் ஆணுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும் இடையே ஏற்படுத்தப்படுகின்ற ஓர் அற்புதமான பிணைப்பு. அப்பிணைப்பு அவர்களுடைய வாழ்நாள் நெடுகிலும் மேன்மேலும் ஆழமாக வேண்டும். அதை அவர்கள் ஒருக்காலும் உதாசீனப்படுத்தக்கூடாது. இக்கணத்தில் உங்கள் மணவாழ்க்கை எந்த நிலையில் இருந்தாலும் சரி, அதை ஒரு மகிழ்ச்சியான மணவாழ்க்கையாக உங்களால் மாற்ற முடியும். மனமொருமித்து, கருத்தொருமித்து, தங்கள் வாழ்வில்

என்றென்றும் காதலோடும் மகிழ்ச்சியோடும் வாழ்ந்துள்ள மற்றும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற தம்பதியர் அனைவரும் சில அடிப்படைக் கொள்கைகளைக் கடைபிடிக்கின்றனர். நான் அவற்றை 'மகிழ்ச்சியான மணவாழ்க்கையின் மறந்து போன ரகசியங்கள்' என்று அழைக்கிறேன். அவற்றை நீங்களும் அர்ப்பணிப்புடன் கடைபிடித்து ஒழுகினால், அது உங்களுக்கும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கும் இடையேயான புரிதல் மேம்படுவதற்கு வித்திடும், உங்கள் மணவாழ்க்கையை உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும் மனநிறைவளிக்கும் ஒன்றாகவும் மாற்றியமைக்கும்.

முதலாவது ரகசியம்

வற்றாத காதல்

“தன் காலடிச் சத்தத்திற்காகக் கதவுக்கு மறுபுறம் ஒருத்தி காத்துக் கொண்டிருப்பாள் என்ற அறிதலைவிடவும் மேலானதொரு மகிழ்ச்சி ஒரு மனிதனுக்கு இருக்க முடியாது.”

- ரொனால்டு ரீகன்
முன்னாள் அமெரிக்க அதிபர்

ஒரு கணவனுக்கும் ஒரு மனைவிக்கும் இடையேயான அன்பு உன்னதமானது, தன்னிகரற்றது. வாழ்வின் மற்ற எந்தவோர் அம்சத்திலும் உள்ளதுபோலவே, மணவாழ்க்கையிலும் சரியான விஷயங்களும் உள்ளன, சுலபமான விஷயங்களும் உள்ளன. சுலபமான விஷயங்கள் எப்போதும் சரியானவையாக இருக்க வேண்டியதில்லை; அதேபோல, சரியான விஷயங்கள் சுலபமானவையாக இருக்க வேண்டியதில்லை என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்ததுதான். ஆனாலும், ஓர் உறவில் அன்பு தழைத்தோங்கி வளர்வதற்கும் அதன் நறுமணம் நிரந்தரமாக நீடிப்பதற்கும், சரியான விஷயங்கள் செய்யப்பட வேண்டியது அவசியம் என்பதோடு, அவை பொருத்தமான நேரங்களில் செய்யப்பட வேண்டியதும் முக்கியமாகிறது. சரியான நேரங்களில் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் நீங்கள் வெளிப்படுத்துகின்ற அன்புதான் உங்கள் மணவாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும் மனநிறைவையும் கொண்டுவரும்.

சில திருமணங்கள் உண்மையிலேயே சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்பட்டுள்ளவைபோலத் தெரிகின்றன. ஆனால் பல திருமணங்கள், எந்த நேரத்திலும் முறிந்துவிடக்கூடிய ஓர் ஆபத்தான நிலையில் இருக்கின்றன. மணவாழ்க்கையில் எல்லாம் தானாகவே ஒழுங்காக நடக்கும் என்று நினைத்து, அதன்மீது கவனம் செலுத்துவதை நீங்கள் நிறுத்திவிட்டால்,

அது உங்களுக்கு நீங்களே குழி பறித்துக் கொள்ளுவதற்கு ஒப்பாக அமையும். ஓர் அற்புதமான உறவை வளர்த்தெடுப்பதற்கு அளப்பரிய பொறுமையும், புரிந்துணர்வும், விடாமுயற்சியும், உழைப்பும், அர்ப்பணிப்பும் இன்றியமையாதவை. இது ஒரு கடினமான காரியம்போலத் தோன்றக்கூடும். உங்கள் நினைப்பு சரிதான், ஆனால் அதன் மூலம் கிடைக்கின்ற வெகுமதியோடு ஒப்பிடுகையில் அது ஒன்றும் அவ்வளவு சிரமமானது அல்ல.

வாழ்க்கையை எப்படி வாழக்கூடாது, ஓர் உறவில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ளக்கூடாது, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை எவ்வாறு நடத்தக்கூடாது, அவரிடம் எப்படிப் பேசக்கூடாது, உறவுகளை எவ்வாறு துச்சமாக மதிக்கக்கூடாது ஆகியவற்றைப் பற்றி நாம் கற்றுக் கொள்ளுவதற்கு நமக்குப் போதுமான முன்மாதிரிகள் இருக்கின்றனர். எந்தவோர் உறவும் மகிழ்ச்சியான நேரங்களையும் சோதனைக் காலங்களையும் எதிர்கொள்ளத்தான் செய்யும். திருமணமும் இதற்கு விதிவிலக்கு அல்ல. பிரச்சனைகள், போராட்டங்கள், சவால்கள், முட்டுக்கட்டைகள் ஆகியவை அவ்வப்போது முளைத்துக் கொண்டுதான் இருக்கும். உங்களை அதிக வலிமையானவராக ஆக்குவதற்கு வாழ்க்கை அவற்றை உங்களை நோக்கி வீசுகிறது என்று வைத்துக் கொள்ளலாம். உணர்ச்சிரீதியான பிரச்சனைகள், பொருளாதாரப் பிரச்சனைகள், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தைகளுடனான உங்கள் உறவில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள், வேலையிலுள்ள பிரச்சனைகள், உடல்நலப் பிரச்சனைகள், ஆன்மிக நம்பிக்கைகளிலும் விழுமியங்களிலும் உங்களுக்கும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கும் இடையே நிலவும் வேறுபாடுகள், போதிய நேரமும் ஆற்றலும் இல்லாமை, மற்றும் இது போன்ற இன்னும் பல பாதகமான விஷயங்களை உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடும். ஆனால் நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரும் திறந்த மனத்துடனும் ஒற்றுமையுடனும் இந்த சவால்களை எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருந்தால், நீங்கள் இருவரும் வெற்றியாளர்களாக வெளிவருவீர்கள் என்பது உறுதி.

எந்தவோர் உறவும் மகிழ்ச்சியான நேரங்களையும் சோதனைக் காலங்களையும் எதிர்கொள்ளத்தான் செய்யும். திருமணமும் இதற்கு விதிவிலக்கு அல்ல.

காதல் வாழ்நாள்வரையிலும் நீடிக்குமா?

'ஆசை அறுபது நாள், மோகம் முப்பது நாள்,' என்ற கூற்று நாம் எல்லோரும் கேள்விப்பட்டுள்ள ஒன்றுதான். ஆசையும் மோகமும் எத்தனை நாட்கள் வேண்டுமானாலும் இருந்துவிட்டுப் போகட்டும், ஆனால் காதல் மட்டும் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடித்திருக்க வேண்டும். காதல் தீபம் என்றென்றும் ஒளிவீசும்படி நாம் பார்த்துக் கொள்ளும்போதுதான், மணவாழ்க்கை ஒரு சுவாரசியமான, சுகமான பயணமாக இருக்கும். இல்லையென்றால், திருமணமாகி ஒருசில ஆண்டுகளில், ஒரே கூரையின்கீழ் வாழுகின்ற இரண்டு அந்நியர்களைப்போல நாம் ஆகிவிடுவோம். இன்று நிலைமை பெரும்பாலும் அப்படித்தான் இருக்கிறது. திருமணத்திற்குச் செய்யப்படும் ஏற்பாடுகளும் செலவுகளும் நம்மை மூச்சுத் திணற வைக்கின்றன. இவற்றின்மீது செலவிடப்படும் ஆற்றலில் பத்து சதவீதத்தைக்கூட, நம்முடைய திருமண உறவைப் போற்றி வளர்ப்பதிலும் காதலும் மகிழ்ச்சியும் அதில் நிறைந்திருப்பதை உறுதி செய்வதிலும் நாம் செலவிடாமல் இருப்பது வருத்தத்திற்குரிய விஷயம்.

காதல் கொடுக்கும் மகிழ்ச்சியை நாம் எல்லோருமே அறிவோம். ஆனால், 'காதல் ஒரு குறிப்பிட்டக் காலம்வரை மட்டுமே நீடிக்கும், அதன் பிறகு அது மெல்ல மெல்லக் கரைந்துவிடும், இதுதான் யதார்த்தம்,' என்ற ஒரு மாயை நம்மைச் சுற்றி உருவாக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறது. நம்மில் பலர் இந்தப் பொய்யான பிரச்சாரத்திற்கு ஏதோ ஒரு காலகட்டத்தில் பலியாகிவிடுகிறோம். ஆனால், தகர்த்தெறியப்பட வேண்டிய ஒரு மாயை இது. ஒரு திருமண உறவில் காதலால் என்றென்றும் தழைத்திருக்க முடியும். அது அந்த உறவில் இருக்கின்ற கணவனையும் மனைவியையும் சார்ந்தது, அவர்களுடைய நம்பிக்கையையும் மனப்போக்கையும் சார்ந்தது.

காதலின் முக்கியத்துவத்தைப் பெரும்பான்மையான மக்கள் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றுதான் தோன்றுகிறது. காதலிக்கும்போதும் திருமணமாகி ஒருசில ஆண்டுகள்வரையிலும் காதலை அவர்கள் ஆராதிக்கின்றனர். அதன் பிறகு, அவர்கள் அதைத் தங்கள் வாழ்விலிருந்து அவசர அவசரமாகத் துரத்திவிடுகின்றனர். நிரந்தமான காதலை உள்ளடக்கிய ஒரு மணவாழ்க்கை என்பது ஒரு கற்பனையே என்றும், அப்படிப்பட்ட ஒரு மணவாழ்க்கையை எதிர்பார்ப்பது இறுதியில் ஏமாற்றத்தைத்தான் தோற்றுவிக்கும் என்றும்

பல்வேறு காலகட்டடங்களில் பல்வேறு விதங்களில் நமக்குக் கூறப்பட்டு வந்துள்ளது. வாழ்க்கையைப் பற்றியும் காதலைப் பற்றியும் முற்றிலும் தவறாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளவர்கள்தான் இப்படிப்பட்ட ஒரு கருத்தைப் பரப்பி வருகின்றனர் என்று நான் கருதுகிறேன்.

காதலுக்கும் அன்புக்கும் இடையே ஒரு வேறுபாடு உள்ளது. நம் குழந்தைகள், பெற்றோர்கள், உடன்பிறந்தவர்கள், நண்பர்கள், அண்டைவீட்டுக்காரர்கள், சக ஊழியர்கள், மற்றும் சக மனிதர்கள்மீது நாம் காட்டுவது அன்பு. ஒரு கணவன் தன் மனைவிமீதும், ஒரு மனைவி தன் கணவன்மீதும் கொண்டிருப்பதற்குப் பெயர் காதல். காதலில் அன்பும் அடங்கும். ஒரு சாதாரணமான மணவாழ்க்கை ஓர் அற்புதமான மணவாழ்க்கையாக மாற வேண்டும் என்றால், அங்கு வெறும் அன்பு மட்டும் இருந்தால் போதாது, காதலும் அங்கு குடிகொண்டிருக்க வேண்டியது முக்கியம். திருமணமான புதிதில் ஒரு கணவனும் ஒரு மனைவியும் ஒருவர்மீது ஒருவர் கொண்டிருக்கின்ற காதல் மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படையாகத் தெரியும். அவர்கள் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொள்ளும் விதம், ஒருவரோடு ஒருவர் பழகும் விதம், பரஸ்பரம் ஒருவரையொருவர் நடத்தும் விதம், மற்றவர்களிடம் பெருமிதத்தோடு தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரைப் பற்றி அவர்கள் பேசும் விதம் — இவையெல்லாமே அவர்களுக்குள் இருக்கும் நெருக்கத்தை மற்றவர்களுக்குப் பறைசாற்றும். ஆனால் திருமணமாகி நான்கைந்து ஆண்டுகள் கழித்தோ அல்லது அவர்களுக்கு ஓரிரு குழந்தைகள் பிறந்த பிறகோ நீங்கள் அவர்களுடைய வீட்டிற்குச் சென்றால், அது ஒரு சிறு போர்க்களம்போலக் காட்சியளிக்கும்.

பெரும்பாலான குடும்பங்களில், தம்பதியருக்கு இடையே நெருக்கமோ அல்லது காதலோ அல்லது அன்போகூட இருப்பதற்கான எந்த அறிகுறியையும் உங்களால் பார்க்க முடியாது. குடும்பப் பொறுப்புகள், கடன்கள், கல்விச் செலவுகள், வேலையில் உள்ள அழுத்தங்கள், உடல்நலப் பிரச்சனைகள், குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு இடையேயான உரசல்கள் என்று பல அம்சங்கள் அத்தம்பதியருக்கு இடையேயான உறவில் பிரச்சனைகளையும் விரிசல்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. இக்காலகட்டத்தில்தான் வாழ்க்கையை ஒரு சுமையான பயணமாக அவர்கள் பார்க்கத் தொடங்குகின்றனர். ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையை நினைத்தால் அவர்களுக்கு மலைப்பாக இருக்கிறது. பொழுது புலர்வதும், விரைவில்

அது அடைவதும், மறுநாள் மீண்டும் பொழுது புலர்வதுமாக நாட்களும் மாதங்களும் வருடங்களும் வேகவேகமாக உருண்டோடிவிடுகின்றன. திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் அவர்களுக்கு வயதாகிவிடுகிறது. இளமையை எங்கே இழந்தோம், மகிழ்ச்சியை எங்கே காவு கொடுத்தோம், வாழ்க்கையை எங்கே தொலைத்தோம் என்று அவர்கள் திகைத்து நிற்கின்றனர்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு நேரத்தில் ஒரு நாள் என்ற கணக்கில் வாழப்பட வேண்டிய ஒன்று. கவலைப்படுவது, வருந்துவது, புலம்புவது, நிதானிக்க மறந்துவிடுவது, காலில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்டு இயந்திரத்தனமாக ஓடுவது ஆகியவற்றின் மூலம் நம்முடைய இளமையையும், காதலையும், மகிழ்ச்சியையும், நம்முடைய ஒட்டுமொத்த இல்லற வாழ்க்கையையும் நாம் தொலைத்துவிடுகிறோம். காலப்போக்கில், நம்முடைய மனைவி நமக்கு அந்நியமானவளாகத் தெரிகிறாள், நம்முடைய கணவன் நமக்குப் பரிச்சயமற்றவனாகத் தெரிகிறான். கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே எந்தப் பொதுவான அம்சமும் இல்லாமல் போய்விடுவதுபோலத் தோன்றுகிறது.

ரசனை வாழ்நாள் முழுவதும் தொடரட்டும்

திருமணமாகி முதல் ஓரிரு ஆண்டுகளோடு ஒரு கணவனும் மனைவியும் பரஸ்பரம் ஒருவரையொருவர் ரசிப்பது நின்றுவிடுகிறது. உங்கள் காதல் தோட்டம் பூத்துக் குலுங்க வேண்டும் என்றால், ரசனை வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வேண்டும். காலப்போக்கில் நம்முடைய தோற்றம் மாறக்கூடும், நம்முடைய நிறம் மங்கக்கூடும், நம்முடைய தலைமுடி நரைக்கக்கூடும், நம் நடை தளரக்கூடும், நம் கைகள் பலவீனம் அடையக்கூடும், ஆனால் நம்முடைய மனம் மட்டும் என்றும் இளமை மாறாமல், இனிமை குறையாமல், காதலும் மகிழ்ச்சியும் ததும்பி வழியும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். நீங்கள் ஒரு பெண்ணாக இருக்கும்பட்சத்தில், இப்படிக் கேட்கக்கூடும்: "எனக்குத் திருமணமாகி இருபது ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. எங்களுக்கிடையே காதல் காணாமல் போய் மாமாங்கமாகிவிட்டது. இனி எப்படிக் காதலை மீண்டும் வளர்த்தெடுப்பது? மேலும், இந்த அவசர யுகத்தில் காதலுக்கெல்லாம் நேரம் எங்கே இருக்கிறது?

காதல் தோட்டம் பூத்துக் குலுங்க வேண்டும் என்றால், ரசனை வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வேண்டும்.

காலையில் ஓடத் தொடங்கி, மாலையில் வீடு வந்து சேரும்வரை ஓய்வு ஒழிச்சலின்றி உழைத்துவிட்டு, வீட்டுக்கு வந்த பிறகு வீட்டு வேலைகளை முடித்துவிட்டு இரவில் தளர்ந்து உட்காரும்போது, காதலைப் பற்றிய நினைப்பு யாருக்கு வரும்? அதோடு, இந்த வயதில் இந்தக் காதல் கத்திரிக்காய் எல்லாம் நமக்குத் தேவைதானா? இது சாத்தியம்தானா?"

நீங்கள் ஓர் ஆணாக இருக்கும்பட்சத்தில், உங்கள் விவாதமும் கிட்டத்தட்ட இதுபோலத்தான் அமைந்திருக்கும்: "எனக்கும் என் குடும்பத்திற்கும் நான் உருவாக்கி வைத்துள்ள வாழ்க்கைமுறையைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளுவதற்கு நான் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது. நான் விழித்திருக்கும் நேரத்தின் பெரும்பகுதியை என் வேலையும் பயணமும் விழுங்கிவிடுகின்றன. இரவில் நான் வீடு திரும்பும்போது நான் முற்றிலுமாகக் களைத்துப் போய்விடுகிறேன். அப்போது காதலைப் பற்றிய நினைப்பு யாருக்கு வரும்? நான் என் மனைவியுடன் நெருக்கமாக இருக்க விரும்புவது உண்மைதான், ஆனால் திருமணமாகி இத்தனை வருடங்களுக்குப் பிறகு அவள்மீது என்னால் காதல் கொள்ள முடியுமா? அது சாத்தியமா?"

காதல் நிச்சயம் சாத்தியம்தான் – அது மதிப்பு வாய்ந்தது என்று நீங்கள் கருதும்பட்சத்தில்!

ஓரிரு ஆண்டுகள் வறண்டு போய் இருக்கும் ஒரு நிலத்தில் ஒரு வாரம் மழை பெய்தவுடன் அந்த நிலத்திற்குள்ளிருந்து பசும்புல் முளைவிட்டு அந்த வறண்ட நிலத்தை ஒரு பசுமையான நிலமாக மாற்றுவதை நீங்கள் பார்த்திருக்கக்கூடும். மழை பெய்யாததால், நீர் கிடைக்காததால் அந்தப் புல்லின் தண்டுகள் அனைத்தும் இத்தனைக் காலமாக அந்த வறண்ட நிலத்திற்குள் புதைந்து கிடந்துவிட்டன. ஆனால் சில துளிகள் நீர் அந்நிலத்தின்மீது பட்டவுடன், அத்தனைப் புல்லும் கிடுகிடுவென்று நிலத்தைக் கிழித்துக் கொண்டு மேலே வந்து, அந்நிலம் முழுவதையும் ஓர் அழகான பசும்போர்வையால் போர்த்திவிடுகிறது. அதேபோல, இந்த அவசர யுகத்தில் பல்வேறு காரணங்களால் காதல் நமக்குள் புதையுண்டு போய்விடுகிறது, ஆனால் அது மறைந்துவிடவில்லை. காதலை மீண்டும் துளிர்த்தெழச் செய்கின்ற காரியங்களை நாம் செய்யும்போது, அது மீண்டும் புத்துணர்ச்சி பெற்று, நம் வாழ்வில் தன் மாயாஜாலத்தை நிகழ்த்திக் காட்டும். இன்று பலருடைய மணவாழ்க்கை இந்த வறண்ட நிலத்தைப்போலத்தான் இருக்கிறது, அன்பிற்காகவும் பாசத்திற்காகவும் அது ஏங்கிக் கிடக்கிறது.

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்மீது மீண்டும் காதல் வயப்படுங்கள்

நீங்கள் தற்போதுதான் திருமணம் செய்து கொண்டவராக இருந்தாலும் சரி, அல்லது உங்களுக்குத் திருமணமாகி நெடுங்காலம் ஆகியிருந்தாலும் சரி, நீங்கள் உங்கள் மனைவிமீதோ அல்லது கணவன்மீதோ மீண்டும் காதல் வயப்படுவதும் அதை அவரிடம் வெளிப்படுத்துவதும் சாத்தியமான ஒன்றுதான். முதலில், காதல்மீது நீங்கள் காதல் கொள்ள வேண்டும். வெறுமனே குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுவதும், அவர்களுடைய தேவைகளை கவனித்துக் கொள்ளுவதும், அவர்களைப் படிக்க வைப்பதும், அவர்களை வளர்த்து ஆளாக்கி அவர்களுக்குத் திருமணம் செய்து வைப்பதும், பிறகு அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளுவதும், வயதான காலத்தில் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்து ஏமாற்றமும் சலிப்பும் கொண்டு மனமுடைந்து போவதும்தான் திருமண வாழ்க்கை என்று நீங்கள் நினைத்திருந்தால், உங்களுடைய கண்ணோட்டத்தில் ஏதோ தவறு இருக்கிறது என்று பொருள்.

நேரம் யாருக்காகவும் நிற்பதில்லை. அது தொடர்ந்து ஓடிக் கொண்டேதான் இருக்கிறது. ஒரு பெரிய கனவைக் காணுவதற்கும் ஒரு சிறிய கனவைக் காணுவதற்கும் ஒரே அளவிலான முயற்சிதான் தேவைப்படுகிறது என்று கூறப்படுவதுபோல, மனத்தில் எந்த உற்சாகமும் இன்றி ஒரு நாளை எதிர்கொள்ளுவதற்கும், உற்சாகத்தோடும் குதூகலத்தோடும் அந்த நாளை எதிர்கொள்ளுவதற்கும் ஒரே அளவிலான ஆற்றல்தான் தேவைப்படுகிறது. எது உங்களுக்கு நிரந்தரமான உற்சாகத்தையும் குதூகலத்தையும் கொடுக்கும்? திருமணமான புதிதில் ஒவ்வொரு நாளும் அழகானதாக உங்களுக்குத் தோன்றியிருக்கும், இல்லையா? உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் சேர்ந்து இருப்பது பற்றிய வெறும் நினைப்புக்கூட உங்கள் மனத்தில் உற்சாகத்தைத் தோற்றுவித்திருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் பல சவால்களை உடனழைத்து வந்தபோதும்கூட, நாளின் முடிவில், உங்கள் அன்புக்குரியவரும் அவர்மீது நீங்கள் கொண்டிருந்த காதலும்தான் உங்கள் மனத்தில் மேலோங்கி இருந்திருக்கும். எந்தவிதமான அழுத்தமோ அல்லது பதற்றமோ இன்றி உங்கள் அன்றாட அலுவல்களை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையான உற்சாகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சக்தி அந்தக் காதலுக்கு இருக்கிறது.

காதல் உங்கள் வாழ்விலிருந்து அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் விரட்டிவிடாது, ஆனால் வாழ்க்கையை ஒரு நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தில் நீங்கள் பார்க்க அது உங்களைத் தூண்டும். வாழ்க்கை என்பது உங்கள் பிரச்சனைகளைவிட மிகப் பெரியது என்பதையும், எனவே ஒவ்வொரு நாளும் சிறப்பாக வாழப்படத்தக்க ஒன்று என்பதையும் நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ள அது உங்களுக்கு உதவும். காதல் உங்களுக்குள் உற்சாகம் ஊற்றெடுக்கும்படி செய்யும். எனவே, உங்கள் வயது என்னவாக இருந்தாலும் சரி, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை உங்கள் காதலனாகவோ அல்லது காதலியாகவோ பார்க்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் அவர்கள்மீது அளவற்ற அன்பைப் பொழியுங்கள். அன்றாட அலுவல்கள் உங்கள் உணர்வுகளை மரத்துப் போகச் செய்ய அனுமதித்துவிடாதீர்கள். காதலும் மகிழ்ச்சியும் உங்கள் மனத்தில் களிநடனம் புரியும்போது, உங்கள் மணவாழ்க்கை நீங்கள் விரும்பும் திசையில் போகும் என்பது நிச்சயம்.

நாம் கடுமையாக உழைப்பதும் ஓடாய்த் தேய்வதும் நம்முடைய குடும்பத்திற்காகத்தான் எனும்போது, அதை நாம் ஒரு கடமையாகச் செய்வதற்கு பதிலாக, மகிழ்ச்சியாகச் செய்வதற்கு நமக்கு ஊக்கம் அளிக்கக்கூடியது இந்தக் காதல்தான். இது சற்றும் மிகையல்ல. காதலியின் கடைக்கண் பார்வைக்கு இருக்கும் சக்தியைப் பற்றி நான் சொல்லி உங்களுக்குத் தெரிய வேண்டியதில்லை. வேண்டுமானால் நம்முடைய இலக்கியங்களையும் திரைப்படப் பாடல்களையும் அலசிப் பாருங்கள், அப்போது அதன் சக்தி உங்களுக்குப் புரியும். சில சமயங்களில் எனக்கு சலிப்பு ஏற்படும்போதும், எந்த வேலையும் செய்ய மனமில்லாமல் போகும்போதும், என் கணவருடன் சிறிது நேரம் உரையாடிவிட்டு ஒருசில நிமிடங்களை அவருடன் குதூகலமாகக் கழித்தால், அலுப்பூட்டும் வேலைகளைச் செய்வதற்குக்கூட என்னுள் உற்சாகம் பிறந்துவிடும்.

காதல் உங்கள் வாழ்விலிருந்து அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் விரட்டிவிடாது, ஆனால் வாழ்க்கையை ஒரு நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தில் நீங்கள் பார்க்க அது உங்களைத் தூண்டும்.

தன் வாழ்க்கைத் துணைவர் தன்னைக் காதலிக்கிறார் என்ற உணர்வு ஒவ்வோர் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஒரு மிகப் பெரிய ஊக்கமாக அமையும். வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ வேண்டும் என்ற உத்வேகத்தை அது அவர்களுக்குக் கொடுக்கும்.

காதல் தெய்விகமானது, சாதனைகள் படைக்கக்கூடியது, நம் வாழ்நாளை நீட்டிக்கக்கூடியது. காதலைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் தம்பதியருக்கு அவ்வளவு சீக்கிரம் வயதாவதில்லை, நோய்கள் அவர்களை எளிதில் அண்டுவதில்லை. உங்கள் வயது உங்கள் காதல் உணர்வுகளில் குறுக்கிட ஒருபோதும் அனுமதிக்காதீர்கள். மனத்தளவில் நான் இன்னும் இருபத்து மூன்று வயதுப் பெண்ணாகவே என்னைப் பார்க்கிறேன். என் கணவருடனான காதல் அப்போதுதான் தொடங்கியது. அவருடன் ஓர் ஆழமான உறவை வளர்த்தெடுப்பதற்கு இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக அந்தக் காதல் எனக்கு உதவி வந்துள்ளது. காதல் அபத்தமானதும் அல்ல, அது இளைஞர்களுக்கு மட்டுமே சொந்தமானதும் அல்ல. நம் வாழ்க்கைத் துணைவரை நம் காதலனாகவோ அல்லது காதலியாகவோ நாம் பார்க்கத் தொடங்கும்போது, நம் வாழ்வில் தென்றல் வீசத் தொடங்கிவிடும். காதலால் சாதிக்கப்பட முடியாதது இவ்வுலகில் எதுவும் இல்லை.

நீங்கள் மேலும் தொடர்ந்து படிப்பதற்கு முன்பாக நான் உங்களிடம் ஒன்றைத் தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன்: காதல் இருந்துவிட்டால் ஒரு திருமண உறவில் பிரச்சனையே ஏற்படாது என்பது உண்மையல்ல. வாழ்க்கை என்ற யதார்த்தத்தில், நீங்கள் பல தடைகளைக் கடந்து செல்ல வேண்டியிருக்கும், பல இடர்பாடுகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும், பல சவால்களை சந்திக்க வேண்டியிருக்கும், பல பாதகமான சூழ்நிலைகளைக் கையாள வேண்டியிருக்கும். மேடுபள்ளங்கள் மணவாழ்க்கைப் பயணத்தின் பிரிக்க முடியாத ஓர் அம்சம். இவை உங்கள் பயணத்தைக் கடினமாக ஆக்குவதிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றக்கூடியது காதல் எனும் அதிர்வுத்தாங்கிதான். உங்கள் பயணம் இனிமையானதாகவும் சுகமானதாகவும் அமைய அது உதவும். தம்பதியருக்கு இடையே ஓர் உண்மையான நெருக்கம் செழித்தோங்கி இருக்கும்போது, இருவருமாகச் சேர்ந்து தங்களுடைய பிரச்சனைகளை வெகு சுலபமாக எதிர்கொண்டுவிடுவர். அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் பழித்துக் கொள்ளுவதற்கு பதிலாக, பிரச்சனைகளுக்குப் பரஸ்பரம் அடுத்தவரைக் குறைகூறுவதற்கு பதிலாக, பிரச்சனைகளைக் கண்டு துவண்டு போவதற்கு பதிலாக, ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாகத் தோள் கொடுத்து, துணிச்சலோடு அப்பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டு அவற்றிலிருந்து மீளுவர்.

ஒவ்வொரு நாளும் மணநாளே

காதல் குதூகலமூட்டக்கூடியதுதான், ஆனால் அது பேணிப் பராமரிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று என்பதைத் தம்பதியர் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால், நம்முடைய அன்றாட வேலைகள் நமக்கும் நம் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கும் குறுக்கே புகுந்து ஓர் இடைவெளியை ஏற்படுத்திவிடும். ஒருவருடைய மணவாழ்க்கையில் காதல் நீடித்திருக்க வேண்டும் என்றால், அது தினமும் வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும். ஒருவர் ஒரு வேலையில் வெற்றிகரமாகத் திகழ்வதற்கு எந்த அளவு உழைப்பும் அர்ப்பணிப்பும் தேவையோ, அதே அளவு உழைப்பும் அர்ப்பணிப்பும் ஒரு மணவாழ்க்கை மகிழ்ச்சிகரமானதாக அமைவதற்கும் தேவை.

காதல் தானே நீடித்திருக்காது. ஒரு திருமண உறவில் ஒரு தம்பதியருக்கு இடையே முதலில் முளைவிடுகின்ற காதல் பெரும்பாலும் ஆசையாலும் உடற்கவர்ச்சியாலுமே வருகிறது. அவ்வாறு ஏற்படுகின்ற காதல் செழித்துத் தழைத்து வளர வேண்டும் என்றால், நாம் நம் நடத்தையின்மீதும் மனப்போக்கின்மீதும் பண்புநலன்கள்மீதும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். திருமணத்திற்கு முந்தைய காதல் சுலபமானது, ஆனால் திருமணத்திற்குப் பிந்தைய காதல் சவாலானது, ஆனால் சுகமானது. திருமணத்திற்கு முந்தைய காதலில், காதலர் இருவரும் அடுத்தவருடைய குறைகளைப் பார்ப்பதில்லை, நிறைகளை மட்டுமே பார்க்கின்றனர். தங்கள் காதலனிடம் அல்லது காதலியிடம் ஏதேனும் குறை இருக்கலாம் என்ற எண்ணம்கூட அவர்களுக்கு வருவதில்லை. அங்கு பொய்க்கோபங்கள் இருக்கும், பொய்யான உரசல்கள் இருக்கும். ஆனால் உண்மையான சண்டையோ அல்லது அகங்காரப் போக்கோ இருக்காது. இருவரும் அடுத்தவருக்காக அளவுக்கதிகமாக விட்டுக்கொடுப்பர். அடுத்தவருடைய மனம் கோணாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுவதில் அவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருப்பர். எனவே, அந்தக் காதலில் சவால்கள் எதுவும் இருப்பதில்லை. ஆனால், திருமணத்திற்குப் பிறகு, குடும்பம் என்ற ஒரு கட்டமைப்பிற்குள் ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும் ஒன்றாக இணைந்து வாழும்போதுதான், அவர்கள் இருவரின் ஆசைகள், தேவைகள், ஆளுமைகள், இலக்குகள் ஆகியவற்றுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாடுகளும், அவர்களுடைய நிறைகுறைகளும் வெளிச்சத்திற்கு வருகின்றன.

இவற்றைப் பக்குவமாகக் கையாண்டு அந்த உறவில் காதலைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுவது நிச்சயமாக ஒரு சவாலான காரியம்தான்.

காதலை வளர்த்தெடுக்கப் பல்வேறு வழிகள் உள்ளன. அது தொடர்பாக மூன்று முக்கியமான விஷயங்கள் என் நினைவுக்கு வருகின்றன. முதலாவதாக, ஒவ்வொரு நாளையும் உங்கள் திருமண நாளாகக் கருதுங்கள். ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான உறவை உருவாக்குவதற்கான நிச்சயமான ஒரு வழி இது. மற்ற எந்தவொரு நாளையும்விட நம் திருமண நாள் நம் ஒவ்வொருவரின் நினைவிலும் தனித்து நிற்கும் என்பதை நீங்கள் ஒப்புக் கொள்ளுவீர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன். உங்கள் திருமண நாளன்று நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரும் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்தீர்கள் என்பது உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? திருமணச் சடங்குகள் எப்போதடா நிறைவடையும் என்று நீங்கள் பொறுமையின்றித் தவித்திருப்பீர்கள். உங்கள் இருவரின் இதயங்களில் பட்டாம்பூச்சிகள் சிறகடித்துப் பறந்து கொண்டிருந்திருக்கும், ஒருவரையொருவர் தனியாக சந்திக்க உங்கள் உள்ளங்கள் ஏங்கிக் கொண்டிருந்திருக்கும், எதிர்பார்ப்புகளால் உங்கள் இதயங்கள் வேகமாகத் துடித்துக் கொண்டிருந்திருக்கும். மொத்தத்தில், உங்கள் இருவரிடத்திலும் குதூகலமும் உற்சாகமும் கரை புரண்டு ஓடிக் கொண்டிருந்திருக்கும். வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாளையும் நீங்கள் உங்கள் மணநாளைப்போலக் கருதினால் உங்கள் மணவாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்று சற்றுக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். இது ஒரு பைத்தியக்காரத்தனமான யோசனை என்று உதாசீனப்படுத்திவிடாதீர்கள். இதை ஒரு முறை முயற்சி செய்து பாருங்கள். உங்களிடத்திலும் உங்கள் மணவாழ்க்கையிலும் அது நிகழ்த்துகின்ற மாயாஜாலத்தைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியம் கொள்ளுவீர்கள்.

இரண்டாவதாக, உங்கள் அன்பையும் பாராட்டையும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் தாராளமாகவும் நேரடியாகவும் வெளிப்படுத்துங்கள். தன் மனைவியிடமிருந்து கிடைக்கும் பாராட்டைவிட ஒரு கணவனுக்குப் பேருவகை தரும் விஷயம் வேறு எதுவும் இல்லை. அதேபோல, தன்னுடைய கணவனிடமிருந்து கிடைக்கும் மதிப்பையும் புகழ்ச்சியையும் அங்கீகாரத்தையும்விட ஒரு மனைவியை மகிழ்விக்கக்கூடியது வேறு எதுவும் இல்லை. ஆனால் இப்பாராட்டும் புகழ்ச்சியும் மதிப்பும் அங்கீகாரமும் உண்மையானவையாக இருக்க வேண்டும்.

மூன்றாவதாக, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்மீது நீங்கள் கொண்டிருக்கும் காதலை வெளிப்படுத்தக்கூடிய ஏதோ ஒரு செயலை தினமும் செய்யுங்கள். வெறுமனே சமைத்துப் போடுவதும், வீட்டைக் கச்சிதமாகப் பராமரிப்பதும், வேலைக்குச் சென்று வருவதும், கணவனின் தேவைகளை கவனித்துக் கொள்ளுவதும், குழந்தைகளுக்குப் படிப்புச் சொல்லிக் கொடுப்பதும் மட்டுமே ஒரு மனைவி செய்யும் வேலைகளாக இருந்தால், அந்தத் திருமண உறவு வெறும் ஓர் ஒப்பந்த அடிப்படையிலான உறவாக மட்டுமே இருக்கும். அதேபோல, எப்போதும் அலுவலக வேலையிலேயே மூழ்கிக் கிடப்பதும், வீட்டுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் தேவையான பொருட்களை வாங்கிக் கொடுப்பதும், வார இறுதி நாட்களில் நண்பர்களைப் பார்க்கப் போய்விடுவதும், அல்லது ஏதோ ஒரு சாக்குப்போக்கைச் சொல்லி வீட்டில் இல்லாமல் இருப்பதும் மட்டுமே ஒரு கணவன் செய்யும் செயல்களாக இருந்தால், அங்கும் காதல் குடிகொண்டிருக்காது.

காதலை வளர்க்கக்கூடிய இன்னொரு முக்கியமான விஷயத்தை நான் இங்கு கண்டிப்பாகக் குறிப்பிட்டாக வேண்டும். இதைக் குறிப்பாகப் பெண்கள் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுவது நல்லது. ஆண்கள் இயல்பாகவே அழகை ரசிப்பவர்கள். இதைப் பெண்கள் நன்றாக அறிவர். அதனால்தான், காதலிக்கும்போது ஒரு பெண் தன்னை அலங்கரித்துக் கொள்ளுவதில் ஏகப்பட்ட நேரத்தைச் செலவிடுகிறாள். தன் காதலனின் கண்களுக்குத் தான் வசீகரமானவளாகத் தெரிய வேண்டும் என்று அவள் விரும்புகிறாள். ஆனால் அவளுக்குத் திருமணமாகி ஒரு சில ஆண்டுகள் கழித்து, பல்வேறு காரணங்களுக்காக, வீட்டில் இருக்கும்போது தன்னை அழகாக வைத்துக் கொள்ளுவதில் அவள் அவ்வளவு கவனம் செலுத்துவதில்லை.

என்னுடைய ஒரு பயிலரங்கிற்கு வந்த ஒருவர் தன் மனைவியைப் பற்றி என்னிடம் இப்படிக் கூறினார்: "நான் ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் ஒரு விற்பனை மேலாளராக இருக்கிறேன். என் மனைவியை நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன். அவள் வேலைக்குச் செல்லவில்லை. அவள் தனியொருத்தியாக வீட்டு வேலைகள் அனைத்தையும் செய்து கொண்டு, குழந்தைகளுக்குப் படிப்புச் சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டு, என்னையும் அக்கறையாகப் பார்த்துக் கொண்டு, எங்கள் வீட்டையும் குடும்பத்தையும் சிறப்பாக நிர்வகிக்கிறாள். இரவில் தாமதமாகத்தான் வேலையிலிருந்து நான் வீடு திரும்புவேன். அவள் என்னோடு சேர்ந்து சாப்பிடுவதற்காக

எனக்காகக் காத்திருப்பாள். அவளை நினைத்து நான் பெருமை கொள்ளுகிறேன். ஆனால் அவளிடம் ஒரே ஒரு விஷயம் மட்டும் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. இதை நான் அவளிடம் பல முறை சொல்லிப் பார்த்துவிட்டேன். ஆனால் இவ்விஷயத்தில் மட்டும் அவள் தன்னை மாற்றிக் கொள்ள முயற்சிப்பதே இல்லை. எல்லாவற்றிலும் கச்சிதமாக இருக்கின்ற அவள், தன்னை அழகாக வைத்துக் கொள்ளுவதில் மட்டும் அக்கறை செலுத்துவதில்லை. அவள் எப்போதும் ஏதாவது ஒரு பழைய புடவையையே சுற்றிக் கொண்டிருப்பாள், தன் தலைமுடியை அப்படியே அள்ளிச் சுருட்டி ஒரு கொண்டையாக அணிந்திருப்பாள். அவள் முகம் மலர்ச்சியற்று இருக்கும். நாள் முழுவதும் வேலை செய்ததில் அவள் களைப்பாக இருக்கக்கூடும் என்றாலும், முகம் கழுவி, பொட்டு வைத்து, தலைமுடியை நன்றாகச் சீவி முடித்து, ஒரு நல்ல புடவையணிந்து பளிச்சென்று இருக்க அவளால் ஏன் முடியவில்லை என்று எனக்குப் புரியவில்லை.

“என் மனைவி அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புவது தவறா? ஒரு திருமணத்திற்கோ அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு முக்கியமான நிகழ்ச்சிக்கோ வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தால் மட்டும் அவள் தன்னை அலங்கரித்துக் கொள்ளுவதில் மும்முரமாக இருப்பாள். சில சமயங்களில் என் பொறுமை பறிபோகும் அளவுக்கு அவள் தன்னை அலங்கரிப்பதற்கு நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுவாள். மற்றவர்களுக்கு முன்னால் தான் அழகாகத் தோற்றமளிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்ற அவள், எனக்கு முன்னால் மட்டும் ஏன் ஒரு சோகமான தோற்றத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்று அவளிடம் கேட்டுக் கேட்டு எனக்கு அலுத்துவிட்டது. ரசனை வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வேண்டும் என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள். ஆனால் என்னுடைய சிறு விருப்பத்தைக்கூட நிறைவேற்ற முற்படாத என் மனைவியை எவ்வாறு நான் ரசிப்பது?”

ஆண்களின் அழகு குறித்தோ அல்லது தோற்றம் குறித்தோ பெரும்பாலான பெண்கள் கவலைப்படுவதுபோலத் தெரியவில்லை. குறிப்பாக, திருமணமாகி ஒருசில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அவர்கள் அதைக் கண்டுகொள்ளுவதே இல்லை. திருமணத்திற்கு முன்பு ஒரு வசீகரமான தோற்றத்துடன் இருக்கும் சில ஆண்களுக்கு, திருமணமாகி ஒருசில வருடங்களுக்குப் பிறகு தொப்பை விழுந்துவிடுகிறது. அது மெல்ல மெல்ல வளர்ந்து பெரிதாகிவிடுகிறது. சிலர் உடற்பயிற்சி மையத்திற்குச் சென்று தங்களைக் கட்டுக்கோப்பாக வைத்துக் கொள்ளுவதில் கவனம் செலுத்துகின்றனர்,

ஆனால் பலர் அதைப் புறக்கணித்துவிடுகின்றனர். ஆனால் பெண்கள் இது குறித்து அவ்வளவாகக் குறை கூறி நான் கேட்டதில்லை. அதனால்தானோ என்னவோ, தங்களை அழகுபடுத்திக் கொள்ளுவதிலும் அவர்கள் போதிய கவனம் செலுத்துவதில்லைபோலும்! காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், தம்பதியர் பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் வசீகரமாகத் தங்களை வைத்துக் கொள்ளுவது அவர்களுக்கிடையே காதல் செழிப்பதற்கு உதவுமே அன்றி, அவர்களுக்குப் பாதகமாக அமையாது. மற்றவர்களுக்கு வசீகரமாகத் தெரிவதற்கு நாம் மேற்கொள்ளும் முயற்சியில் சிறிதளவுகூட நம் வாழ்வில் நமக்கு மிக முக்கியமான நபருக்கு வசீகரமாகத் தெரிவதற்கு நாம் செலவிடுவதில்லை என்பது வேடிக்கையான, ஆனால் வேதனைக்குரிய ஒரு விஷயம்.

தம்பதியர் பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் தங்கள் அன்பையும் காதலையும் வெளிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது ஒரு திருமண உறவில் மிக முக்கியமான ஓர் அம்சம். அன்பு என்பது ஒரு தினசரி நடவடிக்கை. நீங்கள் உங்கள் கணவரை அல்லது மனைவியை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் அவரிடம் தொடர்ந்து வலியுறுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இதை நீங்கள் செய்யத் தவறும் போது, உங்கள் வாழ்வில் சலிப்பு ஏற்படும், ஏமாற்றமும் நம்பிக்கையின்மையும் மெல்ல மெல்லத் தலைதூக்கும். இறுதியில், உங்கள் உறவிலிருந்து அன்பு முழுவதுமாக மறைந்துவிடும்.

> ***தம்பதியர் பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் தங்கள் அன்பையும் காதலையும் வெளிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது ஒரு திருமண உறவில் மிக முக்கியமான ஓர் அம்சம்.***

உங்கள் காதல் தோட்டம் பூத்துக் குலுங்க வேண்டும் என்றால், தினமும் அதற்கென்று சில எளிய விஷயங்களை நீங்கள் செய்யலாம். அவை நீங்கள் அறியாதவை அல்ல. காதலை எப்படி வெளிப்படுத்துவது என்பதை நமக்கு ஒருவர் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டுமா என்ன? திருமணமான புதிதில் நீங்கள் என்னவெல்லாம் செய்து உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரைக் கவர்ந்தீர்களோ, அவற்றை உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து செய்யுங்கள், அவ்வளவுதான். அதன் பிறகு உங்கள் மணவாழ்வில் நிகழும் அற்புதத்தை அனுபவித்து மகிழுங்கள். நீங்கள் விரும்பினால், பின்வரும் யோசனைகளை நீங்கள் முயற்சி செய்து பார்க்கலாம்:

- *காலையில் வேலைக்குச் செல்லும் முன்பாக உங்கள் மனைவியின் கன்னத்தில் ஆசையோடு முத்தமிட்டுவிட்டுச் செல்லுங்கள். (நீங்கள் விட்ட இடத்திலிருந்து தொடர்வதற்கு மாலையில் உங்கள் வரவை அவர் ஆவலோடு எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்க வேண்டும்!)*
- *உங்கள் மனைவி வெளியே வேலைக்குச் செல்லுபவராக இருந்தாலும் சரி, அல்லது ஓர் இல்லத்தரசியாக இருந்தாலும் சரி, அவர் எதிர்பார்க்காத ஒரு நேரத்தில் ஒரு பூங்கொத்தை அவருக்கு அனுப்பி வைத்து அவரைக் குதூகலப்படுத்துங்கள்.*
- *அலுவலகத்தில் இடைவேளைகளின்போது உங்கள் மனைவியைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, உங்கள் காதலை அவரிடம் வெளிப்படுத்தி அவரை மகிழ்ச்சிப்படுத்துங்கள்.*
- *உங்கள் மனைவி பார்க்காத நேரத்தில், அவருடைய கைப்பையில் ஒரு காதல் குறிப்பை எழுதி வையுங்கள்.*
- *வார இறுதி நாட்களில், காலையில் முன்னதாகவே எழுந்து, சூடாக ஒரு குவளை காபியோடு உங்கள் மனைவியை எழுப்பி அவருக்கு இன்ப அதிர்ச்சியைக் கொடுங்கள்.*

இவற்றைப் பெண்களும் தங்கள் கணவன்மார்களுக்குச் செய்யலாம். இவையெல்லாம் சிறுபிள்ளைத்தனமான செயல்களாக உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடும். சற்று யோசித்துப் பாருங்கள். திருமணமான புதிதில் நீங்கள் இவற்றையெல்லாம் செய்யவில்லையா? அல்லது இவற்றையெல்லாம் செய்ய நீங்கள் ஆசைப்படவில்லையா? "இளைஞர்களுக்கு வேண்டுமானால் இது சரிப்பட்டு வரும். ஆனால் இத்தனை வயதுக்குப் பிறகு நமக்கு இது பொருந்துமா? இது முறைதானா?" என்ற கேள்வி உங்களுக்குள் எழக்கூடும். ஆனால் இது ஓர் அர்த்தமற்றக் கேள்வி. வயது ஏற ஏறக் காதல் மெருகேற வேண்டுமே தவிர, அது காணாமல் போய்விடக்கூடாது. முதிர்ந்த காதலுக்கு அலாதி சுவையுண்டு. அதை அனுபவித்துப் பார்த்தவர்களுக்குத்தான் அது தெரியும். இளமையில் நீங்கள் அனுபவித்தக் காதலைவிட, திருமணமாகிப் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நீங்கள் அனுபவிக்கும் காதல் அதிகச் சுவை கொண்டதாக இருக்கும். ஏனெனில், இப்போது நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரும் அதிக

அன்னியோன்யம் கொண்டவர்களாக ஆகியிருப்பீர்கள், ஈருடல் ஓருயிராக மாறியிருப்பீர்கள். இப்போது உங்களைப் பிணைத்திருப்பது வெறும் உடற்கவர்ச்சியோ அல்லது ஆசையோ அல்ல. தற்போது உங்களுக்கிடையே நிலவும் காதலானது, கரிசனம், புரிந்துணர்வு, ரசனை, மரியாதை, உண்மையான நேசம் ஆகியவற்றால் மெருகூட்டப்பட்டிருக்கிறது. இத்தகைய காதலை அனுபவித்துள்ளவர்களால் மட்டுமே அது கொண்டுவரும் நிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் முழுமையாக அங்கீகரிக்க முடியும்.

இன்றும்கூட என் கணவர் எனக்குக் காதல் குறிப்புகளை எழுதி வைத்து என்னை ஆச்சரியப்படுத்தத் தவறுவதில்லை. ஒரு சமயம் அதிகாலையில் அது என் அடுப்பின்மீது குளிர்காய்ந்து கொண்டிருக்கும், இன்னொரு சமயம் அது என் குளிர்சாதனப் பெட்டிக்குள் உட்கார்ந்திருக்கும் அல்லது என் கணினித் திரையின்மீது ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். அவர் அக்குறிப்புகளில் எழுதும் விஷயங்கள் என் முகத்தில் எப்போதும் ஒரு புன்னகையை வரவழைக்கும்.

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரின் காதல் மொழியைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

காதலை வெளிப்படுத்துவதுதான் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் ஒரு நெருக்கமான உறவை வளர்த்தெடுப்பதில் நீங்கள் எடுத்து வைக்க வேண்டிய முதலடியாகும். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறான காதல் வெளிப்பாடுகள் பிடிக்கும். அவை காதலின் பல்வேறு மொழிகள் என்று கூறலாம். சிலர் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் பரிசுப் பொருட்களை அவர்களுடைய காதலின் வெளிப்பாடாகப் பார்க்கின்றனர். வேறு சிலர், தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் தங்களைப் பாராட்டுவதையும் வீட்டு வேலைகளில் தங்களுக்கு உதவுவதையும் காதலின் வெளிப்பாடாகப் பார்க்கின்றனர். இன்னும் சிலர், தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் தங்களோடு தரமான நேரம் செலவிடுவதையும் உடல்ரீதியாக நெருக்கமாக இருப்பதையும் அவர்களுடைய காதல் வெளிப்பாடுகளாகக் கருதுகின்றனர். “பாராட்டு வார்த்தைகள், பரிசுப் பொருட்கள், பணிவிடைகள், தரமான நேரம், உடல்ரீதியான நெருக்கம் ஆகியவை காதலின் ஐந்து மொழிகள்,” என்று நூலாசிரியர் கேரி சேப்மேன் கூறுகிறார். எனவே, தான் நேசிக்கப்படுகிறோம், காதலிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வை எது நம்முடைய

வாழ்க்கைத் துணைவருக்குக் கொடுக்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொண்டு, அந்த மொழியில் நாம் அவரிடம் பேசுவது நம் திருமண உறவை வெகுவாக மேம்படுத்தும்.

“காலுறைகளை அழுக்குக்கூடையில் போடக்கூடாதா? என்னுடன் பேசும்போது அந்தத் தொலைக்காட்சியை அணைத்துத் தொலைக்கக்கூடாதா? வேலையிலிருந்து வீட்டிற்கு வந்த பிறகாவது உங்கள் அலைபேசியைத் தூக்கி எறியக்கூடாதா? என்னுடன் சிறிது நேரம் உங்களால் பேச முடியாதா? எப்போதாவது என்னை வெளியே அழைத்துச் செல்ல முடியாதா? காலையில் நான் சமையல் செய்யும்போது எனக்கு ஒத்தாசையாக ஏதேனும் செய்யக்கூடாதா? நீங்கள் கடைசியாக எப்போது எனக்கு ஒரு பரிசுப் பொருளைக் கொடுத்தீர்கள்?” என்று உங்கள் மனைவி அடிக்கடி உங்களிடம் புலம்பி நீங்கள் கேட்டிருக்கக்கூடும்.

அதேபோல, “இன்று நீ வித்தியாசமாக ஏதேனும் சமைத்திருக்கக்கூடாதா? நான் வீட்டிற்குத் திரும்பி வரும் நேரத்தில் நீ அழகாக உடையணிந்து இருக்கக்கூடாதா? உன்னுடைய தொலைக்காட்சித் தொடர்களை ஓரங்கட்டி வைத்துவிட்டு என்னோடு சிறிது நேரம் பேசக்கூடாதா? நான் உனக்காகச் செய்கின்ற நல்ல விஷயங்களில் எதைக் குறித்தாவது எப்போதாவது நீ என்னைப் பாராட்டியிருக்கிறாயா? நீ ஏன் என்னுடன் நெருக்கமாக இருக்க மறுக்கிறாய்? உனக்கு என்மேல் அன்பு இல்லையா? நீ என்னைக் காதலிக்கவில்லையா?” என்று உங்கள் கணவர் உங்களிடம் குறைபட்டிருக்கக்கூடும்.

உண்மையில், தாங்கள் நேசிக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவர்களுக்குள் மேலோங்கி இருப்பதைத்தான் அவர்கள் இவ்விதத்தில் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றனர் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அது மட்டுமல்லாமல், தாங்கள் முக்கியமற்றவர்கள், தாங்கள் உதாசீனப்படுத்தப்படுகிறோம், தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்குத் தாங்கள் தேவையில்லை போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகளும் ஓர் எரிமலைபோல அவர்களுக்குள் குமுறிக் கொண்டிருக்கும். தாங்கள் கைவிடப்பட்டதுபோல அவர்கள் உணருவர். ஏனெனில், நீங்கள் அவர்களுடைய காதல் மொழியில் பேசிக் கொண்டிருக்கவில்லை, நீங்கள் பேசும் மொழி அவர்களுக்குப் புரியவில்லை. இப்படிப்பட்ட நேரங்களில்தான், மணவாழ்வில் ஒன்றிணைந்து இருக்கும்போதிலும் தம்பதியர் தனிமையை உணருவர். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரிடமிருந்து இத்தகைய எதிர்மறை உணர்வுகளை அகற்றி, காதலையும் நேசத்தையும் அவருக்குள் தூண்டுவதற்கும், உங்கள் காதலை அவர்

புரிந்து கொள்ளும்படி செய்வதற்கும், நடைமுறையில் நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய சில உத்திகள் இருக்கின்றன. இனிவரும் பக்கங்களில் இடம்பெற்றுள்ள உண்மைக் கதைகளிலிருந்து நீங்களாகவே அவற்றைக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ளலாம். அவற்றை நீங்கள் பின்பற்றினால், உங்கள் மணவாழ்க்கையில் காதல் மீண்டும் துளிர்விடும் என்பது உறுதி.

ஒரு மனைவி தன் கணவன்மீது கொண்டிருக்கும் அன்பைத் தன்னுடைய பணிவிடைகள் மூலம் அவனிடம் வெளிப்படுத்துகிறாள். பெண்கள் பொதுவாக மற்றவர்களை கவனித்துக் கொள்ளும் இயல்புடையவர்கள். ஓர் எட்டு வயதுச் சிறுமிகூடத் தன் தம்பியையோ அல்லது தங்கையையோ தன் இடுப்பின்மீது உட்கார வைத்துக் கொண்டு, அக்குழந்தைக்கு உணவூட்டுவதும் அக்குழந்தையை கவனித்துக் கொள்ளுவதும் கிராமங்களில் இன்றும் நாம் பரவலாகக் காணுகின்ற ஒரு காட்சிதான். சமையலிலும் வீட்டு வேலைகளிலும் பெண் குழந்தைகள் தங்கள் தாய்மார்களுக்கு உதவுவதும் பரவலானதுதான்.

பணிவிடைகள் மூலம் தங்கள் அம்மாக்கள் தங்கள் அப்பாக்களிடம் நேசத்தை வெளிப்படுத்துவதைக் காணும் சிறுமியர், விரைவில் அப்பழக்கத்தைத் தாங்களும் சுவீகரித்துக் கொள்ளுகின்றனர். அச்சிறு வயதிலேயே அப்பழக்கம் அவர்களுடைய இயல்பாக ஆகிவிடுகிறது. பெண்கள் தங்கள் கணவன்மார்களுக்கு அறுசுவை உணவைத் தயாரித்துக் கொடுக்க விரும்புகின்றனர். தன் கணவனுக்கு வாய்க்கு ருசியாகச் சமைத்துப் போடுவதற்கு ஒரு பெண் பல மணிநேரத்தைத் தன் சமையலறையில் செலவிடுகிறாள். ஆனால் அவளுடைய கணவனோ, சாப்பாடு குறித்து அவ்வளவு அலட்டிக் கொள்ளாதவனாக இருக்கிறான். மாறாக, தன் மனைவி தன்னோடு சிறிது நேரம் செலவிட வேண்டும், தன்னோடு உட்கார்ந்து இனிமையாக ஓரிரு வார்த்தைகள் பேச வேண்டும், தான் கூறுவதைக் காது கொடுத்துக் கேட்க வேண்டும் என்று அவன் விரும்புகிறான். அவளுடைய அன்பும் அரவணைப்புமே அவனுக்கு அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றன. எனவே, அவனுடைய காதல் மொழி வேறாக இருக்கிறது, ஆனால் அவள் தன் காதலை வெளிப்படுத்தும் விதம்

ஒரு மனைவி தன் கணவன்மீது கொண்டிருக்கும் அன்பைத் தன்னுடைய பணிவிடைகள் மூலம் அவனிடம் வெளிப்படுத்துகிறாள்.

முற்றிலும் வேறாக இருக்கிறது. எனவே, தம்பதியர் இருவரும் பரஸ்பரம் அடுத்தவருடைய காதல் மொழி என்னவென்று தெரிந்து கொள்ளாமல் போகும்போது, அவர்களுக்கு இடையே ஒரு விரிசல் விழுகிறது, புரிதல் அங்கு காணாமல் போய்விடுகிறது, அன்பு மறைந்துவிடுகிறது, காதல் ஓட்டமெடுத்துவிடுகிறது.

அன்பும் காதலும் ஒரு மணவாழ்க்கையின் இன்றியமையாத இரண்டு அம்சங்களாகும். அவைதான் மணவாழ்க்கைப் பயணத்தை சுவாரசியமானதாகவும் மதிப்பு வாய்ந்ததாகவும் ஆக்குகின்றன. தான் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வை எது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்குத் தருகிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்து, அதைச் செய்ய உண்மையான முயற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். அப்போது உங்கள் மணவாழ்க்கையில் ஒரு மிகப் பெரிய மாற்றத்தை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள்.